

Неделя №1

День недели	Обед	Ужин
Понедельник	один из дозволенных фруктов в неограниченном числе. К ним относятся: арбузы, яблоки, цитрусовые, груши, киви. Исключается потребление фруктов с повышенным содержанием сахара – бананов, манго.	мясо, фарши. Салатная зелень.
Вторник	мясо птицы.	2 яйца, овощи, тост из зерновой муки, апельсин или грейпфрут.
Среда	1 хлебец, помидоры, сыр нежирный или творог до 5% жирности, помидоры.	мясо. Зелень салата.
Четверг	разрешенные фрукты.	мясо с овощами.
Пятница	2 яйца, рагу из овощей.	зелень салата, рыба, апельсин или грейпфрут.
Суббота	один из видов дозволенных фруктов.	мясо или филе птицы. Зеленый салат.
Воскресенье	мясо птицы с овощами, апельсин или грейпфрут.	овощи.